2013-2017

Modèle de développement de l'athlète

Para-athlétisme

ParasportsQuébec.com

Table des matières

Introduction page 3

Préface page 7

La procédure de planification page 10

La réalité de notre clientèle page 12

Le modèle de développement de l'athlète page 16

1re partie
Schéma du développement de l'athlète page 18

2e partie
Les exigences du sport au plus haut niveau page 20

3e partie
Identification et définitions des stades de développement
idéal pour nos athlètes et objectifs de chacun des stades page 25

4e partie : Le cadre de référence page 32

5e partie Exigence en lien avec les programmes contribuant
au développement de l'excellence page 32

Politique et règles de Parasports Québec en matière d'engagement
d'entraîneurs page 40

Les projets de développement de l'excellence pour lesquels
un soutien financier est demandé page 52

La stratégie de diffusion du plan de développement de
l'excellence auprès des membres et des partenaires page 58

Introduction

Parasports Québec est un organisme sans but lucratif reconnu officiellement comme la régie sportive des parasports par la Direction des sports du Gouvernement du Québec depuis 1990 et regroupe plus de 350 athlètes à travers la province.

La mission de l'Association est de mettre sur pied des programmes ou des projets favorisant l'épanouissement des personnes ayant des limitations physiques, en faisant auprès d'eux la promotion de la santé et de la vie active afin de stimuler leur processus d'intégration et coordonner et favoriser un accès à la pratique sportive des parasports, à tous les niveaux de performance, pour le bénéfice des personnes ayant une limitation physique.

Nous poursuivons les objectifs suivants :

a) Promouvoir le développement des parasports pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes ayant des limitations physique

b) Offrir un lien de collaboration et d'harmonisation avec les organismes ayant un intérêt dans le domaine du parasport

c) Agir comme partenaire auprès des centres de réadaptation afin d'initier leur clientèle aux sports et à un mode de vie actif

d) Favoriser le développement régional des organismes œuvrant pour le parasport et établir un réseau de communication avec les organismes membres

e) Conseiller les différents paliers de gouvernement sur les orientations générales et la mise en œuvre du plan de développement du parasport

f) Représenter les membres auprès des partenaires, des paliers de gouvernement et du public

g) Assurer la concertation des membres entre eux et avec les partenaires du système sportif québécois et du système sportif canadien

h) Promouvoir et défendre les intérêts des membres aux tribunes d'influence, du palier local au palier canadien

i) Promouvoir les intérêts des francophones auprès de la communauté sportive canadienne et des instances concernées

j) Offrir des services-conseils en sport à la communauté francophone canadienne et collaborer à la promotion du parasport auprès de ces communautés

k) Favoriser la création de mécanismes permettant l'intégration concertée des personnes ayant des limitations physiques au sein des structures sportives régulières

l) Encourager et sanctionner les compétitions à l'échelle provinciale

m) Assurer et superviser les structures permettant le développement de l'excellence sportive

n) Soutenir le développement de la recherche dans le domaine du sport et de la condition physique adaptée

o) Recevoir des dons, legs et autres contributions de même nature en argent, en valeurs mobilières ou immobilières, administrer de tels dons, legs et contributions

p) Mettre sur pied des campagnes de financement par voie de souscriptions publiques dans le but de recueillir des fonds pour des fins charitables.

Pour chaque discipline représentée par notre Association, nous avons adhéré à un modèle de fonctionnement respectueux du besoin des athlètes dans leur cheminement vers l'excellence et des liens possibles avec la discipline régulière parallèle si existante. Selon le cas il s'agit, entre autres, d'intégration aux compétitions, d'encadrement des entraîneurs, de la tenue de statistique, d'accès au matériel sportif ou de promotion.

Certaines disciplines sportives relèvent strictement de Parasports Québec l'athlétisme, le basketball, le powerchair soccer, le rugby et le tennis. Pour le cyclisme à main et le hockey luge, une gestion en équipe avec la fédération régulière s'est développée avec le temps et est maintenant clairement établie.

Pour plusieurs disciplines moins connues, mais en constante progression, les athlètes et les clubs sollicitent de plus en plus notre expertise et notre aide afin de les soutenir dans leur cheminement vers l'excellence. Nous retrouvons dans ce groupe l'escrime, la voile adaptée, le tennis de table, le volleyball assis et le para triathlon.

Pour mieux répondre à la demande sans cesse croissante, l'Association a créé en 2008 la Table des commissions sportives. Nous y retrouvons deux représentants de chacune des commissions sportives reconnues par Parasports Québec, un représentant de chaque discipline en développement, les coordonnateurs sportifs et le directeur général de Parasports Québec. Elle est présidée par le président du conseil d'administration afin d'assurer le lien avec les administrateurs. Les sujets abordés touchent principalement les points suivants, mais n'y sont pas limités:

- Développement de tous les niveaux du parasports, de la base à l'excellence
- Développement et encadrement des entraîneurs, des officiels et des juges
- Liens et partenariats avec les fédérations sportives nationales et provinciales
- Identification des priorités communes et transmission d'informations touchant toutes les

disciplines sportives

La pratique sportive est un maillon important du processus d'intégration sociale. Quand les nouveaux accidentés, notre source principale de recrutement regarde les «pros» performer, il est difficile pour eux de s'imaginer accéder au même niveau de performance. Nous devons mettre tout en œuvre pour qu'ils y croient. Parasports Québec a un rôle actif à jouer à la base du processus ce qui élargit notre implication et exige plus de support directement auprès de nos publics cibles.

La route paralympique est longue et supporter les athlètes dans leur cheminement est un travail quotidien. La bonne réputation du Québec en cette matière est telle que notre Association est perçue comme l'un des fleurons du Canada. Un grand pourcentage des athlètes et des membres des équipes d'encadrement des équipes nationales sont des Québécois. Les jeux paralympiques du passée en sont la preuve. Vous comprendrez que pour maintenir la cadence et encadrer l'excellence de demain nous soyons déjà tournés vers Sochi 2014 et Rio 2016

Votre support est important pour ces athlètes québécois qui, malgré beaucoup d'obstacles et une structure locale et provinciale souvent déficiente, continuent de s'entraîner et de performer pour le Québec et pour le Canada.

Programme Au-delà des limites

Le programme *Au-delà des limites* est la pierre angulaire de la découverte sportive
En 2004, nous avons regroupé sous un même parapluie toutes les actions de Parasports Québec visant à faire bouger les jeunes et à rejoindre les nouveaux accidentés question de créer une synergie. Le but : permettre à la majorité des personnes à mobilité réduite d'avoir un accès adéquat à la pratique sportive.

Des actions concrètes

Chez parasports Québec cela se traduit concrètement par des campagnes de promotion, des rencontres individuelles avec les enfants et les nouveaux accidentés, avec les intervenants des centres de réadaptation et des écoles spécialisées, des locations de gymnases pour la tenue d'activités, l'achat d'équipement, l'embauche d'entraîneurs et de spécialistes du domaine sportif. Ces actions visent à augmenter la participation à l'échelle du Québec. En 2008, l'Association canadienne des sports en fauteuil roulant (ACSFR) dans une volonté similaire a favorisé le financement de ce genre d'initiative en réunissant les programmes *Bridging the Gap* de la Colombie-Britannique et celui du Québec, *Au-delà des limites,* pour en faire un modèle inspirant au niveau pan canadien.

Pour les jeunes et les nouveaux accidentés, rien de tel que de côtoyer les athlètes de l'excellence pour entretenir la motivation et le désir de dépassement. Les modèles sont bien rares pour les sportifs ayant un handicap et généralement leurs idoles ne sont pas de limitation physique. La caravane Parasports Québec est un bel exemple de ce rapprochement en facilitant les échanges entre la jeune génération et les athlètes bien établis.

Préface

Le présent document est déposé dans le cadre du Programme de Soutien au Développement de l'Excellence, du Ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport. Il s'agit donc d'un plan pluriannuel pour les années 2013 à 2017. Vous trouverez dans les pages qui suivent les travaux de la Commission para-athlétisme de Parasports Québec qui s'engage à développer et à mettre sur pied un modèle de développement à long terme des athlètes qui aura pour effet d'assurer un cheminement continu pour toutes les personnes désirant progresser dans ce sport.

Le modèle a pour but d'assurer que, du stade de l'initiation aux aspects davantage liés à la performance, nous sommes en mesure de fournir :

- Une structure commune de développement pour tous les organismes oeuvrant avec des para-athlètes;
- Des lignes directrices qui permettront aux para-athlètes de connaître les compétences et les habiletés techniques, tactiques, physiques et mentales nécessaires pour atteindre l'excellence sur la scène mondiale.

La discipline du Para-athlétisme

Le para-athlétisme, c'est l'alternative pour toute personne limitée physiquement dans ses mouvements et pour qui le sport traditionnel est difficile d'accès, contre-indiqué ou impossible pour certain en position debout. Le para-athlétisme, l'une des plus vieilles disciplines des parasports, a subi de profondes modifications depuis les années 1950. Ce sport a commencé à se développer dès 1944 en Angleterre et, au Canada, c'est à Winnipeg au Manitoba en 1967 qu'on a pu assister à la première compétition de para-athlétisme.

En considérant les progrès de la technologie, les méthodes sophistiquées d'entraînement et l'évolution des structures d'accueil de même que le raffinement du système de classification, le para-athlétisme, tout en continuant à jouer un rôle significatif dans le processus de la réadaptation, a atteint le statut de sport à part entière. En effet, les différents appareillages (le fauteuil roulant, les Prothèses sportives) doivent être considérés comme un équipement sportif. Les athlètes de haut niveau doivent consacrer maintenant autant de temps à leur préparation et à l'atteinte de leurs objectifs que les athlètes valides et la notion d'excellence prime plus que jamais.

Sur la piste, les épreuves sont les mêmes que pour l'athlétisme conventionnel, c'est-à-dire du 100m au 10 000m, en comptant aussi les relais 4x100m et 4x400m. Sur la route, les distances varient de 5km jusqu'au marathon de 42,2 km.

Les sauts : hauteur, longueur, triple saut et les lancer : disque, poids, javelot et massue constituent les épreuves de pelouse.

Les athlètes québécois

Le Québec compte présentement une vingtaine d'athlètes féminins et masculins. De ce nombre, la plupart ont subi une lésion au niveau de la moelle épinière et sont devenus paraplégiques, ou quadriplégiques suite à un accident. Quelques athlètes amputés d'une jambe forment aussi notre noyau de sportifs. Plusieurs athlètes québécois sont parmi les meilleurs au monde. En voici quelques-uns :

Brent Lakatos : Triple médaillée d'argent aux Jeux paralympiques de Londres en 2012, Brent fait partie des meilleurs sprinteurs au monde dans la course en fauteuil. Depuis plus de 5 ans, il domine son sport au niveau national. Depuis sa participation au paralympique de Beijing en 2008, Brent c'est considérablement amélioré, il a travaillé très fort pour augmenter son niveau de performance ce qui lui a permis de récolter ces 3 médailles aux Jeux. Brent est un modèle d'implication dans son sport pour les futures générations de jeune qui débute dans l'athlétisme et le para-athlétisme

Diane Roy : Diane est l'une des meilleures au monde dans les épreuves de 1 500m et plus. Triple médaillée aux Jeux de Beijing, elle fait partie des meilleurs athlètes au monde dans les épreuves de longue distance. Diane domine son sport au niveau national depuis plusieurs années et elle fait partie du top 5 des meilleurs athlètes au monde. Diane s'implique énormément dans son sport et elle souhaite rendre au sport ce que celui-ci lui a apporté elle est et sera un élément important du développement du para-athlétisme au Québec pour les futures années.

En plus de ces deux athlètes de grande renommée, le Québec compte également sur quatre athlètes venant du Québec présent aux Jeux Paralympiques de Londres Michel Filteau (marathon) Eric Gauthier, Alex Dupont et Colin Matison (4x400m). Le programme se porte bien présentement, mais il faut déjà travailler pour être en mesure de répéter et d'améliorer les exploits lors des prochains Jeux.

L'intégration

C'est en 1997 que le para-athlétisme a été intégré au niveau national à Athlétisme Canada. L'intégration du programme paralympique incluant les personnes amputées, les personnes ayant la paralysie cérébrale, les aveugles, les personnes paraplégiques et quadriplégiques a été complétée en l'an 2000, mais ce n'est qu'au 1er janvier 2003 qu'un entraîneur identifié au programme paralympique a été engagé. Cette intégration un peu forcée n'a malheureusement pas permis un développement adéquat du para-athlétisme à l'échelle du pays. Le Québec, grâce à ses athlètes expérimentés et de haut niveau et aussi grâce à son noyau d'entraîneurs a quant à lui continué de briller sur la scène nationale et internationale.

Encore aujourd'hui, le programme ne compte pas d'entraîneur-chef parmi ses rangs. Par contre, plusieurs efforts sont déployés par la direction de la haute performance à Athlétisme Canada et une restructuration majeure du programme est en en voie de réalisation. Des pôles d'entraînement de haut niveau seront installés à travers le pays. Présentement le Québec possède le seul pôle dédié au programme de para-athlétisme, c'est-à-dire le Centre d'entraînement de Sherbrooke, consacrée à l'entraînement des athlètes en fauteuil.

Du côté québécois, compte tenu de la présence de notre association, il faut noter que les actions de la Fédération québécoise d'athlétisme (FQA) sont assez limitées, même si elle est la « voix » du sport au niveau national. À ce niveau, Parasports Québec ne peut pas siéger à l'assemblée générale annuelle d'Athlétisme Canada et nous devons compter sur notre partenaire provincial, pour nous aiguiller sur les grands enjeux et défis. De plus, les athlètes et les entraîneurs québécois doivent être membres des deux branches provinciales s'ils veulent bénéficier de services adéquats dans leurs sports.

Malgré ces problématiques, un respect mutuel existe entre nos organismes et la communication est satisfaisante. L'intégration complète de nos athlètes à la FQA n'est pas envisagée pour l'instant et n'est pas une priorité actuelle pour nos organismes ni pour nos athlètes. La FQA est donc un partenaire de notre sport et son réseau de compétitions permet à nos athlètes de bénéficier de services adéquats.

La procédure de planification

Mise en place d'un comité

Le comité chargé de préparer le *Plan de développement de l'excellence 2013-2017* a eu comme mandat de faire un exercice d'analyse et de planification afin de s'assurer que le para-athlétisme soit un sport évoluant sainement, offrant aux athlètes la possibilité de s'exprimer, quel que soit leur niveau.

Des personnes impliquées dans différentes régions ont été sollicitées, Parasports Québec croyant pertinent d'avoir une représentation aussi large que possible du para-athlétisme au Québec. Des entraîneurs et des athlètes ont donc été approchés pour composer le comité d'excellence. Les personnes suivantes en font partie :

Le comité chargé de mettre en place le plan de développement de l'excellence 2013-2017 a pour mandat de faire un exercice d'analyse et de planification, dans le but de s'assurer que le para-athlétisme soit un sport évoluant sainement , en offrant aux athlètes la possibilité de s'exprimer et, ce, quel que soit leur niveau.

Des personnes clés de l'athlétisme ont donc été sollicitées. PARASPORTS QUÉBEC se considère choyée de pouvoir compter sur la présence et la participation de deux entraîneurs passionnés étant impliqués depuis près de 20 ans. De plus, des athlètes retraités et, dans certains cas d'autres encore actifs nous permettront d'atteindre nos objectifs. Ces entraîneurs et ces athlètes appuyés idéalement par un membre du personnel de Parasports Québec aideront à la mise en place de ce plan.

Jean Laroche : Entraîneur de niveau 4, Jean est également l'entraîneur personnel de quelques-uns des meilleurs athlètes québécois et est également l'entraîneur en charge du pôle de haut niveau de Sherbrooke. Il est un maillon important de la chaîne, car il fait souvent le lien avec l'équipe nationale et la scène internationale. Son expertise et son expérience sont très importantes pour Parasports Québec et pour tous les athlètes québécois.
Région ciblée pour l'intervention: Sherbrooke et les Cantons de l'Est

Richard Tétreault : Entraîneur de niveau 3, président de la commission athlétisme de Parasports Québec. Il intervient avec deux athlètes de haut niveau et cinq de la relève. Expert dans le domaine des événements sportifs, son expertise et son expérience sont des atouts majeurs pour le groupe de travail.
Région ciblée pour l'intervention : Montréal, Rive nord de Montréal et Montérégie

Daniel Normandin : Entraîneur de niveau 2 formé, ancien athlète de haut niveau en course en fauteuil. Daniel apporte son vécu et son expertise aux athlètes du club Saint-Laurent Select. Ses connaissances techniques au niveau des équipements sont primordiales pour la progression des athlètes. Il a actuellement une athlète à sa charge au club SLS.

César Nicolaï : Kinésiologue de formation et entraîneur niveau 3, César est impliqué dans le milieu du Parasports québécois depuis 2009. Présent aux derniers Jeux comme assistant entraîneur, il a développé une expertise importante du haut niveau dans le milieu des Parasports ces 4 dernières années. Coordonnateur sportif à Parasports Québec depuis 2012 il a contribué aux lancements de nouveaux programmes des Équipes du Québec. Il se spécialise dans l'entraînement d'athlètes lourdement handicapées.

Grâce à l'aide et au support de tous, nous avons les personnes clés dans les grands centres et les outils nécessaires pour nous doter du meilleur plan possible. Ces personnes très expérimentées ont une influence certaine dans le milieu du para-athlétisme et la mise en place du plan s'en trouvera ainsi facilitée.

La réalité de notre clientèle

Nature des pathologies

Le para-athlétisme est pratiqué par des athlètes ayant différents types de handicaps : des lésions de la moelle épinière, l'amputation partielle ou totale des membres inférieurs, la poliomyélite, la paralysie cérébrale et d'autres maladies évolutives affectant le système nerveux ou musculaire. L'énumération de ces handicaps n'est cependant pas exhaustive. Le para--athlétisme, comme les autres disciplines en parasports, est cependant exceptionnel en ce qui a trait à l'arrivée des athlètes dans le sport. En raison du moment dans la vie de l'individu où se produit l'accident, chaque nouveau joueur arrive à un stade différent de maturation et avec un bagage physique complètement différent. Il est donc important de noter que les étapes standards du modèle de développement à long terme de l'athlète ne sont pas toujours applicables dans ce sport. Chaque nouveau participant gravira les échelons du modèle qui suit à une vitesse différente en fonction de sa vie avant l'accident.

Limitations et besoins

Les besoins de ces athlètes restent les mêmes que pour les athlètes n'ayant pas d'handicap et pratiquant un sport plus traditionnel. La nature des limitations n'est que physique et ne les empêche pas d'aspirer aux plus grandes performances dans le sport qu'ils pratiquent. En ce sens, ce n'est que leur environnement qui peut leur imposer des limites. La pratique de l'athlétisme a généralement des impacts très positifs dans la vie de tous les jours. Le para-athlétisme est un sport qui peut leur permettre d'atteindre des sommets sans leur imposer aucune limite.

Le fauteuil roulant ou les prothèses sportives sont donc perçus comme un équipement nécessaire à la réalisation de leur sport au même titre que des patins pour un joueur de hockey.

Si la notion de déficience implique une variété importante de cas, il faut garder présent à l'esprit que le niveau de gravité ou de sévérité peut varier considérablement en para-athlétisme.

La notion de gravité ou de sévérité entraîne certaines obligations en particulier au niveau de l'encadrement que ce soit pour les déplacements, les transferts, les services médicaux requis et le support technique ou mécanique. En athlétisme, il faut donc, pour les cas jugés plus lourds, disposer de personnel supplémentaire pour veiller au bon déroulement des activités d'entraînement et de compétition.

Système de classification

Le para-athlétisme ne saurait exister sans la présence d'un système de classification. Autrement, la compétition deviendrait inégale et favoriserait fréquemment les athlètes non pas les mieux préparés, mais ceux qui sont les moins sévèrement atteints.

Il importe donc de trouver une structure de compétition permettant à l'athlète de se mesurer à parts égales contre un individu ayant un niveau d'atteinte équivalent de telle sorte que l'entraînement et l'excellence sportive deviennent des déterminants décisifs de la victoire.

Pour rendre les compétitions équitables, les athlètes sont classés selon leur déficience motrice et selon le principe des limitations fonctionnelles.

Voici un sommaire du système de classification en para-athlétisme:

Classes 11, 12 et 13 : Ces classes intègrent les athlètes ayant une déficience visuelle.

Classes 20 : Ces classes intègrent les athlètes ayant une déficience Intellectuelle.

Classes 32-38 : Ces classes intègrent les athlètes ayant une déficience motrice cérébrale (paralysie cérébrale)

Classes 40-46 : Ces classes intègrent les athlètes ambulants ou locomoteurs atteints de différents niveaux d'amputations et d'autres déficiences comme Les Autres (ex : nanisme, maladies congénitales, etc.)

Classes 51-58 : Ces classes couvrent les athlètes en fauteuil roulant atteints de différents troubles au niveau de la moelle épinière de même que les amputés des membres inférieurs.

Équipement et développement technologique

Depuis les dernières années, la technologie est venue à la rescousse des athlètes. Les fauteuils roulants de course ont connu une évolution phénoménale permettant de retrancher plusieurs secondes ou minutes, selon la distance, aux temps établis avec des fauteuils moins performants. Le fauteuil de course à trois roues est en aluminium, il est allongé et très léger.

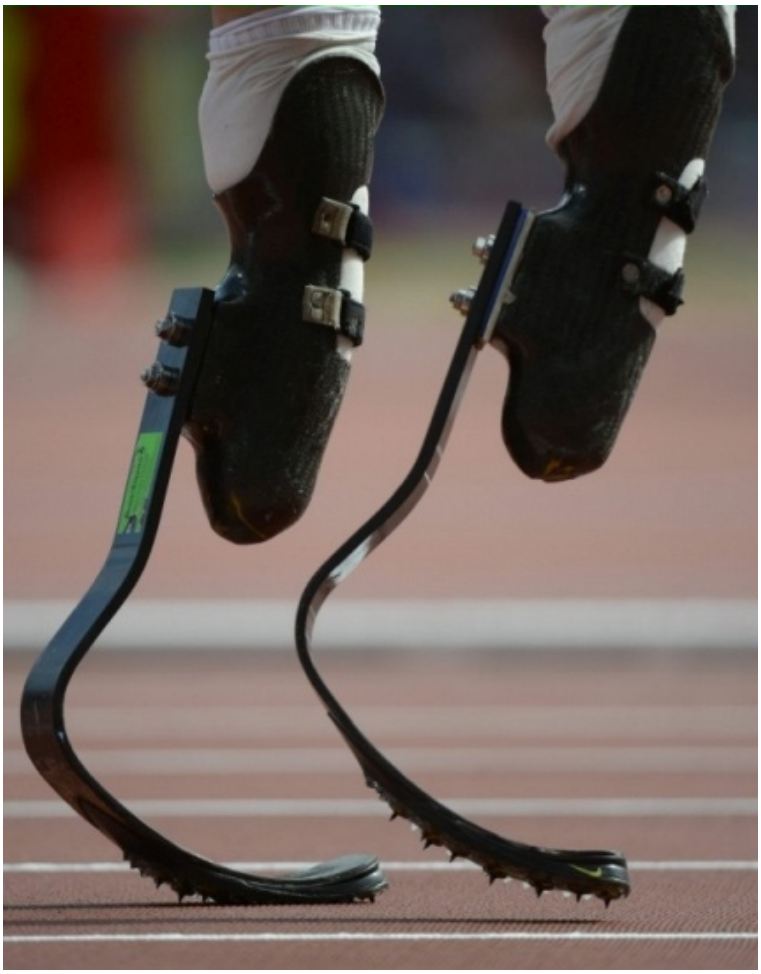
La compagnie Invacare de St-Petersburg en Floride est le principal manufacturier et il en coûte environ 3 000$ pour se procurer un fauteuil. Les ajustements sont personnalisés pour chaque athlète : la longueur des tubes, l'inclinaison des roues et la largeur du siège sont des éléments importants pour la personnalisation du fauteuil. Les roues peuvent être en broche, mais la plupart des coureurs utilisent des roues de carbone valant environ 2 000$ la paire. Les boyaux utilisés sont minces et gonflés jusqu'à 180 lb de pression.

Pour les courses sur piste, la direction du fauteuil doit être préalablement réglée pour s'adapter à l'angle du couloir identifié pour l'athlète. Un petit ordinateur mesurant le temps et la distance est maintenant essentiel à la réussite de l'athlète, autant en entraînement qu'en compétition.

Pour maximiser l'effet de friction et d'adhérence, les athlètes frappent avec vigueur sur les cerceaux de leurs roues, car ici tout est une question de puissance, de rythme et d'endurance. Pour que la frappe soit efficace et sans danger de blessure pour l'athlète, on utilise depuis environ cinq ans, des gants confectionnés avec une matière très dure. Non disponibles sur le marché, ils sont présentement la responsabilité des athlètes. Des gants fabriqués à partir d'une matière plus souple sont par contre disponibles dans les magasins spécialisés.

Quant aux épreuves de pelouse, le fauteuil de lancer est stationnaire et adapté à chaque athlète. La plupart du temps, ces fauteuils sont fabriqués « style maison » pour les athlètes qui les utilisent et aucune roue ne fait partie de cette pièce d'équipement. Pour plus d'efficacité, ces « chaises » de lancer doivent être ancrées solidement au sol à l'aide de nombreuses attaches augmentant ainsi la stabilité et permettant une meilleure action du tronc de l'athlète.

Pour les athlètes debout qui utilisent des prothèses sportives, il en existe différents types en fonction du handicap et du niveau d'amputation de l'athlète. Les prothèses sont différentes selon l'épreuve pratiquée par l'athlète. Actuellement les prothèses sont faites en fibres de carbones et en Kevlar, elles sont munies de crampons à la base. Elles permettent aux athlètes de se propulser grâce à une restitution d'énergie importante grâce à la flexion de la lame sur le sol.



Le modèle de développement de l'athlète 2013-2017

1ère partie : Schéma du cheminement idéal de l'athlète

Hypothèse de base de notre modèle de développement des athlètes en athlétisme

- **Nous proposons un modèle se voulant compétitif et qui améliorera nos performances au niveau canadien;**
- **Nous souhaitons placer plus de Québécois et Québécoises sur les équipes nationales;**
- **Les stades, les définitions, les objectifs identifiés sont ce que nous croyons nécessaire pour le futur du sport ;**
- **La nature de notre clientèle (handicaps variés et âges variés) ne nous permet pas de suivre un plan traditionnel respectant l'âge de l'athlète en fonction de son développement :**
- **Nous devons composer avec des athlètes débutant en athlétisme à n'importe quel âge ;**
- **Dépendamment de leur développement sportif (avant traumatisme), les athlètes peuvent progresser dans le modèle à un rythme différent ;**
- **Les athlètes provenant d'un autre parasport passent directement au stade de l'initiation et certains au stade de développement.**

Pour bien comprendre les besoins du milieu du para-athlétisme et dans le but de détailler le plan de développement de l'excellence, le comité s'est penché sur les questions suivantes :

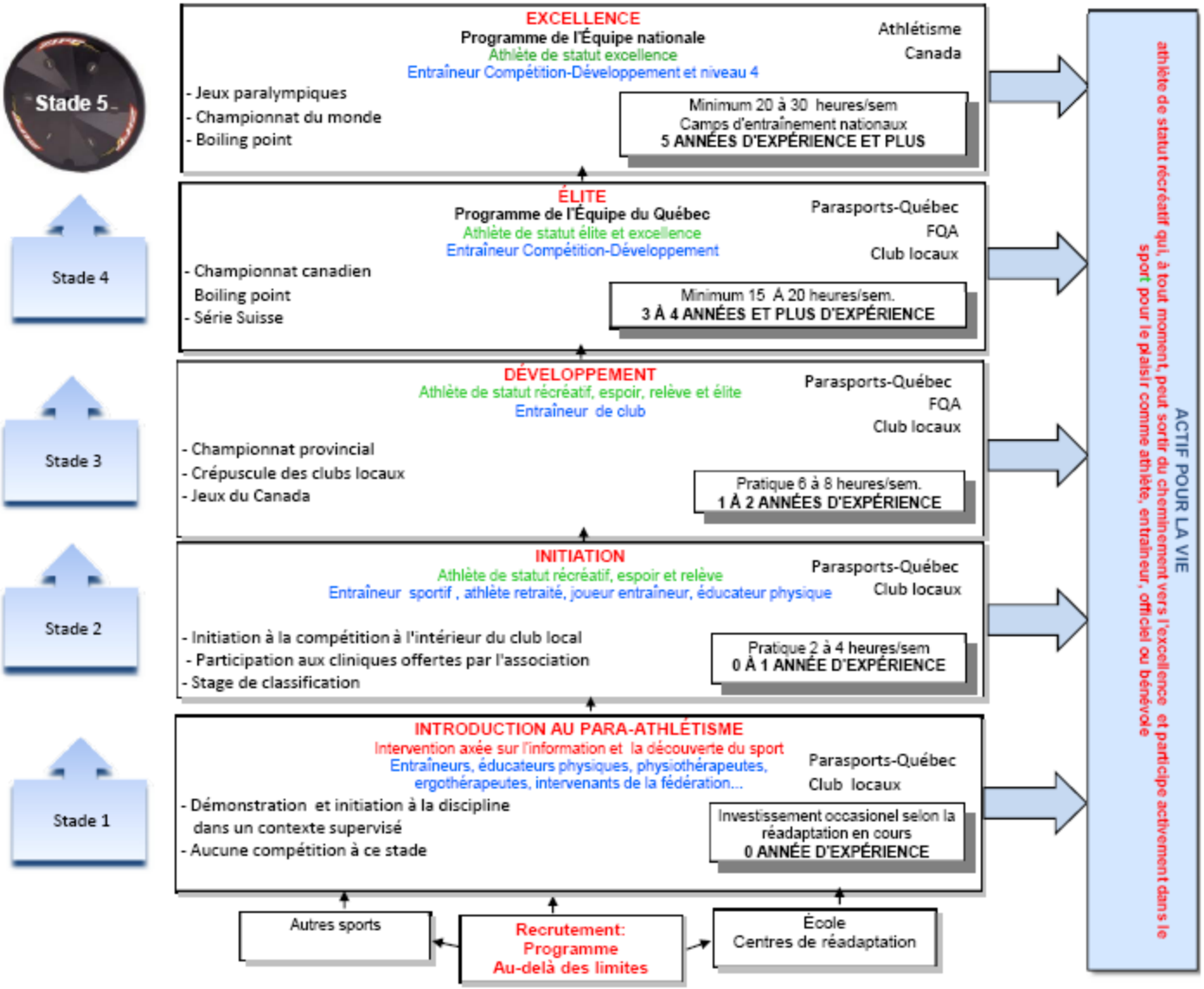
Qui sont les athlètes de para-athlétisme ?
- Âge et sexe des participants à l'accident où à l'apparition du handicap
- La nature du handicap (niveau de lésion) – potentiels vs limitations
- Le vécu athlétique du participant avant son accident
- Les objectifs du participant (niveau de performance)

Quelles sont les qualités athlétiques que l'on doit développer en para-athlétisme ?
- Sur le plan physique
- Sur le plan technique
- Sur le plan tactique
- Sur le plan psychologique

Quels moyens d'entraînement devons-nous privilégier ?
- Type d'activités et d'exercices
- Méthodes et protocoles d'entraînement (durée et intensité)
- Éléments de progression

À la page suivante vous trouverez :

1ère partie : Schéma du cheminement de l'athlète


Stade 5
EXCELLENCE
Programme de l'Équipe nationale
Athlète de statut excellence
Entraîneur Compétition-Développement et niveau 4
Athlétisme Canada
- Jeux paralympiques
- Championnat du monde
- Boiling point
Minimum 20 à 30 heures/sem
Camps d'entraînement nationaux
5 ANNÉES D'EXPÉRIENCE ET PLUS
Stade 4
ÉLITE
Programme de l'Équipe du Québec
Athlète de statut élite et excellence
Entraîneur Compétition-Développement
Parasports-Québec
FQA
Club locaux
- Championnat canadien
Boiling point
- Série Suisse
Minimum 15 À 20 heures/sem.
3 À 4 ANNÉES ET PLUS D'EXPÉRIENCE
Stade 3
DÉVELOPPEMENT
Athlète de statut récréatif, espoir, relève et élite
Entraîneur de club
Parasports-Québec
FQA
Club locaux
- Championnat provincial
- Crépuscule des clubs locaux
- Jeux du Canada
Pratique 6 à 8 heures/sem.
1 À 2 ANNÉES D'EXPÉRIENCE
Stade 2
INITIATION
Athlète de statut récréatif, espoir et relève
Entraîneur sportif , athlète retraité, joueur entraîneur, éducateur physique
Parasports-Québec
Club locaux
- Initiation à la compétition à l'intérieur du club local
- Participation aux cliniques offertes par l'association
- Stage de classification
Pratique 2 à 4 heures/sem
0 À 1 ANNÉE D'EXPÉRIENCE
Stade 1
INTRODUCTION AU PARA-ATHLÉTISME
Intervention axée sur l'information et la découverte du sport
Entraîneurs, éducateurs physiques, physiothérapeutes, ergothérapeutes, intervenants de la fédération...
Parasports-Québec
Club locaux
- Démonstration et initiation à la discipline dans un contexte supervisé
- Aucune compétition à ce stade
Investissement occasionel selon la réadaptation en cours
0 ANNÉE D'EXPÉRIENCE
Autres sports
Recrutement:
Programme
Au-delà des limites
École
Centres de réadaptation
ACTIF POUR LA VIE
athlète de statut récréatif qui, à tout moment, peut sortir du cheminement vers l'excellence et participe activement dans le sport pour le plaisir comme athlète, entraîneur, officiel ou bénévole

2e partie : Les exigences du sport au plus haut niveau

Un athlète de haut niveau en para-athlétisme en 2013 doit être un athlète à temps plein. Le volume d'entraînement hebdomadaire est plutôt lourd, les camps et les compétitions à l'extérieur sont très nombreux surtout en année paralympique ou de Championnat du Monde.

Un cycle de quatre ans comprend comme compétitions majeures :

2013 : Championnat du monde
2014 : Standards de qualification à réaliser en vue des Jeux du Commonwealth, pour certaines épreuves.
2015 : Championnat du monde et standards de qualification à réaliser en vue des Jeux para Pan Américains à Toronto
2016 : Jeux paralympiques

Calendrier type d'un athlète de haut niveau lors d'une année paralympique (London 2012)

Camp d'entraînement Australie :	6 janvier – 27 janvier
Summer Down Under Series :	16 au 26 janvier
Camp d'entraînement Floride :	23 mars – 13 avril
Walt Disney World Invitational :	27 mars
London Marathon :	16 avril
Boston Marathon :	16 avril
BWRA Championships London :	6 mai
Série Suisse :	22 mai au 4 juin
Championnat canadien :	26 juin au 1er juillet 2012
Championnat provincial :	3-5 août 2012
Crépuscule québécois :	6 crépuscules, été 2012, Montréal et Sherbrooke
Paralympiques camp d'entraînement	21 août-28 août 2012
Jeux Paralympiques	29 août- 9 septembre 2012 London, England

Total : environ 100 jours de camp et de compétitions à l'extérieur

Un championnat du monde ou des Jeux paralympiques comprennent environ 10 jours de compétition. Habituellement, il faut arriver de cinq à sept jours dans le pays avant la compétition pour s'acclimater au décalage horaire, à la température, à l'altitude et à la nourriture.

Une journée typique comprend un entraînement léger et une ou deux courses, dépendamment du nombre d'épreuves auxquels participe l'athlète et de l'horaire de compétition. De plus, les athlètes ont accès à des services de médecine du sport, de massothérapie et de psychologie sportive pour maximiser les chances de performer au plus haut niveau. Lorsque l'on ajoute les repas et les déplacements, il s'agit de journées très bien remplies pour les athlètes et les autres membres de l'équipe d'encadrement.

Analyse des exigences du para-athlétisme de haut niveau

Le sport du para-athlétisme de haut niveau est un sport exigeant à plusieurs niveaux et les éléments suivants doivent être pris en considération lors de l'élaboration d'un programme et lors d'une démarche de planification annuelle. À noter que la discipline sera sous-divisée en trois catégories, soit les sprints, le fond et les lancers.

Portrait de l'athlète de niveau international

Zone d'âge optimal : 25-35 ans
Morphologie :
Sprint : très grand segment des bras, muscles en longueur et principalement constitués de fibres à contraction rapide anaérobique (type IIB), pourcentage de graisse plutôt bas (7 à 12%), grandeur entre 5'10" et 6'6"
Fond : grand segment des bras, muscles en longueur et principalement constitués de fibres à contraction rapide avec propriété aérobique et de fibre lente aérobique (type IIA et type I), pourcentage de graisse plutôt bas (très bas 5% à 10%), grandeur entre 5'8" et 6'3"
Lancer : très grand segment des bras, muscles plus larges et presqu'uniquement constitués de fibres à contraction rapide anaérobique (type IIB), pourcentage de graisse peut-être plus élevé (10 à 25%), grandeur entre 5'10" et 6'6"

En para-athlétisme, la course en fauteuil favorise les athlètes ayant de longs bras, ce qui leur donne un avantage biomécanique lors de la poussée du fauteuil, à cycle égal l'athlète avec des plus longs bras sera avantagé.

Exigences du sport sur le plan physique et déterminant de la condition physique nécessaire pour pratiquer le sport

Sprint **:**

- Puissance maximale
- Vitesse
- Endurance anaérobique (principalement pour le 400m)
- Flexibilité spécifique (prévention des blessures et optimisation de la mécanique de poussée)

Fond :

- Puissance aérobique maximale (PAM)
- Puissance maximale (principalement pour le 800 – 1500m)
- Endurance anaérobique (principalement pour le 800 – 1500m)
- Vitesse (principalement pour le 800m – 1500m)
- Flexibilité spécifique (prévention des blessures et optimisation de la mécanique de poussée)
- Endurance musculaire

Lancer :

- Puissance maximale
- Force
- Vitesse
- Flexibilité spécifique (prévention des blessures et optimisation de la technique de lancer)

Exigences du sport sur le plan moteur sont déterminantes de la condition motrice nécessaire pour pratiquer le sport

L'athlète, peu importe son type d'épreuve, doit avoir une bonne :

- Coordination dans tous les axes du corps (coordination générale)
- Orientation spatio-temporelle
- Capacité de réaction rapide, réflexe (pour les départs, principalement pour les sprints)

Exigences du sport sur le plan technique

Pour pratiquer ce sport à un haut niveau, l'athlète doit être en mesure de bien maîtriser les aspects techniques suivants :

Sprint :

- Technique de poussée puissante maximisant le transfert de force et de puissance aux cerceaux de la roue
- Technique de poussée optimale au départ maximisant l'accélération du fauteuil
- Recouvrement rapide et efficace maximisant la cadence et la technique de la prochaine poussée

Fond :

- Technique de poussée économique maximisant le transfert de force et de puissance aux cerceaux de la roue et minimisant la perte d'énergie par friction
- Recouvrement rapide et efficace maximisant la cadence et la technique de la prochaine poussée
- Maîtriser l'utilisation du compensateur pour les virages sur la piste
- Recouvrement rapide et efficace maximisant la cadence et la technique de la prochaine poussée

Lancer :

- Positionnement optimal sur le fauteuil de lancer
- Technique de lancer optimale (synchronisation du mouvement afin d'additionner la force d'un segment à celui de l'autre pour générer le plus de puissance possible)

Exigences du sport sur le plan tactique

Pour pratiquer ce sport et évoluer dans le milieu de haut niveau, l'athlète doit être en mesure de prendre les bonnes décisions tactiques sur les plans suivants :

Sprint :

- Aucun aspect tactique n'est relié aux épreuves de sprint

Fond :

- Maîtriser les stratégies de course en fonction de la distance (planifier les attaques, optimisation du sillonage, avoir de bonnes position dans le peloton)
- Capacité d'analyse des stratégies des adversaires et prises de décision rapide en fonction de celles-ci
- Apprendre à travailler en équipe quand c'est possible pour « boxer » un adversaire et aller chercher la meilleure position possible dans le peloton

Lancer :

- Aucun aspect tactique n'est relié aux épreuves de lancer

Exigences du sport sur le plan psychologique

L'athlète de haut niveau doit également prendre en ligne de compte les aspects psychologiques reliés au sport :

- Concentration (visualisation, gestion de stress);
- Visualisation;
- Établir des objectifs précis;
- Moyens pour atteindre ses objectifs;
- Auto-évaluation de ses performances et de ses aptitudes;
- Réajustement de ses objectifs pour répondre à ses aspirations;
- Contrôle des émotions en fonction des réussites et des échecs;
- Réseau de contacts de personnes ressources;
- Gestion du temps (études, sport, travail, vie sociale).

Exigences du sport en termes d'équipement et d'entretien

Pour performer adéquatement et selon leur potentiel, les athlètes dont le talent est identifié doivent se préoccuper particulièrement de leurs équipements.

- Avoir une prothèse ou un fauteuil roulant performant de dernière technologie;
- Avoir le positionnement optimal dans son fauteuil selon son type de handicap;
- Savoir faire les ajustements adéquats;
- Savoir faire l'entretien de son équipement et connaître les ressources nécessaires en cas de problème;
- Toujours avoir des pièces de rechange de bonne qualité en sa possession afin de prévoir les bris et de ne pas laisser ceux-ci limiter la participation au sport.
- Avoir des gants minimisant la friction et la perte d'énergie (gants durs)

Les principales qualités d'un athlète en para-athlétisme

Le para-athlétisme est un sport individuel de ce fait chacun des athlètes qui pratique ce sport doit présenter plusieurs qualités essentielles s'ils veulent performer.
Ils doivent faire preuve d'autonomie, de persévérance, leur implication doit être journalière.
Les meilleurs athlètes sont très rigoureux et disciplinés dans leur préparation aussi bien lors de leurs entraînements que dans leur vie quotidienne.
Les athlètes doivent être capables de se remettre en question en permanence que ce soit après une défaite, mais également après une victoire.

3e partie : Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation

Le para-athlétisme, comme toutes les autres disciplines parasports, est très spécifique en ce qui a trait aux principes de croissance et de maturation dans le sport. Tel que mentionné en hypothèse de base au modèle, nous devons tenir compte du moment auquel un athlète arrive dans le sport. En effet, aucun athlète ne débute l'athlétisme au même âge ou avec le même bagage sportif. Il devient donc pratiquement impossible de suivre rigoureusement les principes fondamentaux généralement reconnus de croissance et de développement. De plus, les athlètes sont souvent encore dans un processus de réadaptation lorsqu'ils sont pour la première fois en contact avec le sport, il est donc important de bien en tenir compte. Une analyse plus poussée de chaque individu sera donc de mise pour s'assurer que l'athlète chemine à travers les étapes tout en maximisant son potentiel athlétique.

Le para-athlétisme, de par l'analyse de la performance, est une discipline à spécialisation tardive. Par contre, dans le sport pour athlète ayant un handicap, la notion de spécialisation hâtive et tardive n'est pas aussi importante que pour un athlète dans un sport dit régulier. Le premier élément à prendre en considération pour l'athlète est de déterminer si l'handicap est congénital ou résulte d'un accident. Si l'handicap est congénital, l'athlète pourra se baser sur les principes de croissance généralement reconnus dans le document « Au Canada, le sport c'est pour la vie » et « Devenir champion n'est pas une question de chance » pour cheminer vers l'excellence, alors que l'expérience sportive d'un athlète, handicapé à la suite d'un accident, sera déterminante pouvant même lui permettre de « sauter » certaines étapes du développement à long terme et atteindre les plus hauts niveaux de performance.

Les tableaux suivants résument les « stades de maturation » ainsi que les besoins de l'athlète cheminant vers l'excellence à chacun des niveaux.

Stade #1 : Introduction	
Définition	Après avoir été sensibilisé au sport par le programme *Au-delà des limites*, ce stade axe les **interventions sur l'information et l'essai** via des démonstrations. Ces interventions se font lors d'activités organisées par Parasports Québec, par des clubs locaux et/ou par/via des centres de réadaptation. Victimes d'accidents graves résultant en une atteinte aux membres inférieurs, et/ou supérieurs, ces personnes sont souvent réticentes et incapables de s'imaginer pratiquant un sport. À ce stade, aucune pression ne doit être mise sur les participants et l'initiation doit se faire en douceur en respectant le niveau de chacun.
Profil du participant --- Le participant n'a pas d'expérience à ce stade	• Première étape pour le participant de tout âge manifestant un intérêt pour la discipline et qui souhaite essayer la discipline; • Le participant est souvent en processus de réadaptation et il faut y aller en douceur pour respecter le rythme de réadaptation et la nouvelle condition de la personne; • Souvent la condition de la personne ne lui permet pas encore de faire du sport à part entière.
Besoins particuliers des participants à ce stade	• Réadaptation (souvent en cours), apprendre à vivre avec son handicap; • Avoir une structure d'accueil où il est possible d'aller observer la discipline ou s'entraîner de façon périodique; • Besoin de rencontrer un athlète à qui la personne pourra s'identifier au niveau du vécu et du handicap; • Réalisation de l'importance d'une vie active et de la possibilité de faire du sport malgré la nouvelle condition de la personne; • Avoir de l'information sur la discipline, où et comment la pratiquer ainsi que sur ses stades de développement.
Objectifs recherchés à ce stade	• Sensibiliser les sujets sur les bénéfices d'une vie active; • Donner de l'information sur le para-athlétisme et comment débuter dans la discipline; • Recruter de nouveaux adeptes; • Faire connaître Parasports Québec, les clubs membres et les différentes possibilités s'offrant à eux.
Avantages pour le participant	• Outil de réinsertion sociale efficace; • Outil de réadaptation efficace.

Stade #2 : Initiation	
Définition	Stade auquel la personne doit **apprendre à s'entraîner** tout en ayant du plaisir. L'accent est mis sur les bonnes techniques d'entraînement et sur le développement général. C'est également à cette étape que les participants rencontreront des athlètes établis et qu'ils participeront à leurs premières cliniques et compétitions de niveau régional. À ce stade, nous croyons encore qu'il est important que la personne participe à d'autres sports pour développer son agilité, sa coordination, son équilibre et sa vitesse. L'identification du talent se fait à ce stade.
Profil du participant --- 0 à 1 année d'expérience	• Ce stade est très important pour le participant qui est désormais prêt à se prouver qu'il peut être performant malgré ses limitations au niveau physique; • En général, le participant se rend compte que l'entraînement accélère son processus de réinsertion sociale et son niveau de confiance augmente; • L'athlète devrait être classifié à ce stade.
Besoins particuliers des participants à ce stade	• Avoir une structure d'accueil où il est possible d'aller observer la discipline ou s'entraîner de façon périodique • Besoin de rencontrer un athlète à qui la personne pourra s'identifier au niveau du vécu et du handicap; • Rencontrer d'autres personnes handicapées qui font du sport; • Trouver un fauteuil adapté à sa condition (via le club ou Parasports Québec); • Trouver un positionnement adéquat dans le fauteuil; • Apprendre à s'entraîner pour le para-athlétisme; • Trouver un positionnement adéquat à sa condition.
Objectifs recherchés à ce stade	• Avoir du plaisir à faire le sport; • Participer à une première compétition; • S'entraîner convenablement - technique et positionnement adéquat; • Initiation aux éléments techniques du sport; • Initiation aux éléments tactiques de base.
Avantages pour le participant	• Outil de réadaptation efficace; • Plaisir à faire partie d'une activité; • Rencontre avec d'autres personnes handicapées; • Développement général de la forme physique; • Acquisition de bonnes habitudes d'entraînement.

Stade #3 : Développement	
Définition	Stade par lequel le participant doit **s'entraîner pour s'entraîner**. Ils ou elles apprennent alors des habiletés techniques et tactiques de base. À ce stade, les participants s'initient à la performance en participant au circuit provincial et l'entraînement spécifique à l'athlétisme devient prioritaire.
Profil du participant --- 1 à 2 années d'expérience	• Le participant est confiant et motivé et il vit beaucoup mieux avec sa condition; • En général, il ne fait plus référence à sa vie avant l'accident et des objectifs de participation et de performance commencent à se manifester chez l'athlète, car il est de plus en plus en forme; • Le goût de la compétition se manifeste à ce stade et il participe souvent à sa première compétition importante.
Besoins particuliers des participants à ce stade	• S'entraîner convenablement et un minimum de 6 h à 8 h/semaine; • Être encadré par un entraîneur compétent de niveau 1 ou 2; • Participer à ses premières compétitions au Québec; Être disponible et motivé.
Objectifs recherchés à ce stade	• Développement des qualités physiques de base (mise en forme); • Consolidation des éléments techniques du sport; • Initiation aux éléments tactiques du sport.
Avantages pour le participant	• Le participant est de plus en plus en forme et autonome; • Le participant développe une confiance en lui et une assurance face aux défis du quotidien; • Se mesurer face à d'autres personnes ayant un handicap.

Stade #4 : Élite	
Définition	Stade au cours duquel l'athlète doit **s'entraîner pour compétitionner contre les meilleurs** : l'athlète s'engage dans un processus d'entraînement plus intensif, et ce sur une base annuelle. Les programmes de conditionnement physique et de préparation psychologique sont personnalisés et les athlètes ont un ratio entraînement-compétition un peu plus équivalent. À cette étape, l'athlète peut penser être en mesure de participer au programme national ; c'est donc important de lui offrir les informations et l'encadrement adéquats pour atteindre le prochain stade. La coordination des actions avec le partenaire national est ici primordiale.
Profil du participant --- 3 à 4 années d'expérience	• L'athlète devrait avoir les outils pour réussir (équipement, encadrement, financement, etc.); • L'athlète est en mesure de compétitionner et de performer sur une base régulière; • L'athlète est engagé et sérieux dans sa préparation.
Besoins particuliers des participants à ce stade	• Être de plus en plus disponible, minimum de 15 h à 20 h/semaine; • Avoir un équipement de haut niveau; • Avoir du support financier (provincial, fédéral); • Avoir un plan d'entraînement pluriannuel; • Bien planifier ses dépenses; • Avoir accès à un entraîneur compétent et formé de niveau 3; • Avoir accès à des spécialistes de l'entraînement : préparateurs physiques, préparateurs mentaux, nutritionnistes.
Objectifs recherchés à ce stade	• Consolidation des qualités physiques; • Consolidation des habiletés techniques; • Consolidation des habiletés tactiques; • Consolidation des habiletés mentales.
Avantages pour le participant	• Le participant est en excellente condition physique; • Tout est possible pour le participant et son niveau de confiance est élevé; • Perception d'être un athlète et non une personne handicapée. • Ne fais plus référence à son handicap; • Faire partie du programme de l'Équipe du Québec; • Représenter le Québec au championnat canadien; • Bénéficier d'entraîneurs compétents et de services divers; • Bénéficier de support financier.

Stade #5 : Excellence	
Définition	Le stade de l'excellence, c'est le stade où l'athlète **s'entraîne pour gagner**. Il s'agit de la dernière étape de la préparation de l'athlète qui en principe, devrait maîtriser toutes les habiletés physiques, techniques, tactiques et psychologiques du para-athlétisme. C'est le stade de l'optimisation des performances et du « fine tuning ». L'entraînement est fréquent et la quantité de travail effectuée est relativement élevée, l'intensité est aussi élevée. Rendus à ce stade, les athlètes font partie de l'équipe nationale et ils ont tous un plan d'entraînement annuel à suivre. Les actions entreprises par Parasports Québec (organisation de compétition, camp d'entraînement, etc.) doivent cadrer avec les orientations d'Athlétisme Canada.
Profil du participant --- 5 années d'expérience et plus	• L'entraînement et la compétition sont la priorité de l'athlète; • L'athlète a tous les outils pour réussir (équipement, encadrement, financement, etc.); • L'athlète est engagé très sérieusement; • L'athlète est dans une forme optimale; • L'athlète veut gagner.
Besoins particuliers des participants à ce stade	• Être très disponible, entre 20 et 30 h/semaine; • Participer à plusieurs événements à l'étranger; • Être breveté et avoir beaucoup d'argent à investir dans son sport; • Avoir accès à un entraîneur de haut niveau en athlétisme, niveau 3-4; • Avoir un plan d'entraînement pluriannuel complet; • Avoir un équipement de haut niveau et le garder en excellente condition; • Avoir accès à des spécialistes de l'entraînement : préparateurs physiques, préparateurs mentaux, nutritionnistes.
Objectifs recherchés à ce stade	• Perfectionnement des habiletés tactiques; • Perfectionnement des habiletés techniques; • Perfectionnement des habiletés mentales; • Maintien et amélioration des qualités physiques.
Avantages pour le participant	• Le participant est en très grande forme; • Niveau de confiance est élevé; • Estime de soi positive; • Les revenus (brevet+Équipe Québec) sont intéressants et permettent la participation de l'athlète à des tournois internationaux; • Représenter le Canada dans des compétitions internationales; • Accessibilité des services médico-sportifs; • Accessibilité des services en science du sport.

4e partie : Cadre de référence

	Stade 1 **Introduction**	**Stade 2** **Initiation**	**Stade 3** **Développement**	**Stade 4** **Élite**	**Stade 5** **Excellence**
Volume d'entraînement annuel, saisonnier et hebdomadaire	• 5 mois par année • 20 semaines • 1 à 2 heures/ semaine • 20 à 40 heures par année	• 5 mois par année • 20 semaines • 2 à 4 h/ semaine • 40 à 80 heures par année	• 9 mois par année • 36 semaines • 4 à 8 h/ semaine • 144 à 288 heures par année	• 11 mois par année • 48 semaines • 15 à 20 h/ semaine • 720 à 960 heures par année	• 11 mois par année • 48 semaines • 20 à 30 h/semaine • 960 heures et + par année
Objectifs sur le plan physique	• Mise en forme générale • Participation à d'autres sports durant l'hiver • Suite de la réadaptation s'il y a lieu • **25% du volume d'entraînement total**	• Mise en forme générale • Introduction à l'entraînement des qualités physiques de base et à la prévention des blessures (endurance musculaire, force, balance, aptitude aérobie et flexibilité • Participation à d'autres sports durant l'hiver • Suite de la réadaptation s'il y a lieu • **35% du volume d'entraînement**	• Développement des qualités physiques de base (endurance musculaire, force, balance, aptitude aérobie et flexibilité) avec l'accent sur l'endurance musculaire et la prévention des blessures • Introduction à la notion de planification annuelle de l'entraînement • Introduction aux différentes méthodes d'entraînement (entraînement sur rouleau, en peloton, continu, par intervalles, musculation) • **50% du volume d'entraînement**	• Entraînement axé sur la vitesse et la puissance et sur le maintien de l'endurance • Mariage de plusieurs techniques d'entraînement : intervalle (HIIT), continu (SLDT) • Planification annuelle de l'entraînement • Début de spécialisation en fonction du type d'épreuve • Introduction aux exercices de pliométrie • Maintien des acquis des stades précédents en faisant des rappels périodiques dans l'entraînement • Consolidation des	• Entraînement axé sur la vitesse, la puissance et l'explosion • Mariage de plusieurs techniques d'entraînement : intervalle (HIIT), continu (SLDT) • Planification pluriannuelle de l'entraînement • Spécialisation en fonction du type d'épreuve • Entraînement en pliométrie • Maintien des acquis des stades précédents (endurance musculaire, aptitude aérobie et flexibilité) en faisant des rappels

			total	aspects physiques par programme de musculation en force lors de la saison morte qui inclura aussi une section sur la prévention des blessures • Camps d'entraînement hivernal dans le Sud afin de rouler à • **De 60% (en saison) à 70% (saison morte) du volume d'entraînement total en fonction du mésocycle**	périodiques dans l'entraînement • Consolidation des aspects physiques par programme de musculation en force lors de la saison morte qui inclura aussi une section sur la prévention des blessures • Camps d'entraînement hivernal dans le Sud afin de rouler à l'extérieur • **De 70% (en saison) à 80% (saison morte) du volume d'entraînement total en fonction du mésocycle**
Objectifs sur le plan technique	• Apprendre à transférer dans le fauteuil de course, à fixer sa prothèse sportive • Trouver un positionnement	• Perfectionnement du transfert dans le fauteuil de course ou de la fixation de la prothèse sportive • Perfectionnement de sa position en relation avec	• L'athlète n'a plus de problème avec le transfert dans son fauteuil de course ou la fixation de sa prothèse sportive • Consolidation de sa	• La position de l'athlète dans son équipement sportif spécialisé est optimale • Consolidation du type d'équipement utilisé	• Maîtrise de tous les éléments techniques relatifs à la discipline • Consolidation du type d'équipement utilisé (fauteuil, gant, colle,

	adéquat dans son équipement sportif spécialisé • Apprendre la technique de propulsion en adéquation avec son équipement sportif spécifique. • Apprendre à utiliser le compensateur pour tourner sur la piste pour les athlètes en fauteuil • **75% du volume d'entraînement total**	son équipement sportif spécialisé • Essai de différents types d'équipements (fauteuil, gant, colle, prothèses) • Perfectionnement de la technique de poussée ou de course • Apprendre à garder son corridor sur la piste • Perfectionnement de l'utilisation du compensateur sur la piste et du volant sur la route pour les athlètes en fauteuil • **50% du volume d'entraînement total**	position en relation avec son équipement sportif spécialisé • Essai de différents types d'équipements (fauteuil, gant, colle, prothèses) • Perfectionnement de la technique de poussée ou de course • L'athlète n'a aucun problème à garder son corridor • Maîtrise de l'utilisation du compensateur sur la piste et du volant sur la route pour les athlètes en fauteuil • **30% du volume d'entraînement total**	(fauteuil, gant, colle, prothèses) • Maintien d'une technique de poussée ou de course optimale • Focus sur l'augmentation de la cadence • L'athlète n'a aucun problème à garder son corridor • Maîtrise de l'utilisation du compensateur sur la piste et du volant sur la route pour les athlètes en fauteuil • **15% du volume d'entraînement total**	prothèses), il ne devrait plus y avoir de changement à ce stade • Maintien de ces habilités à travers les entraînements physiques et ceux de récupération • **10% du volume d'entraînement total**
Objectifs sur le plan tactique	• Aucun apprentissage tactique à ce stade • **0% du volume d'entraînement total**	• Initiation à la course en peloton (rouler/courir avec les autres) • Apprendre à aller chercher l'aspiration « sillonnage » • Éliminer la peur de chute en peloton • **15% du volume d'entraînement total**	• Apprendre les différentes stratégies de positionnement dans un peloton • maximiser l'effet d'aspiration lorsqu'en peloton « sillonnage » • **15% du volume d'entraînement total**	• Maîtriser les différentes stratégies de positionnement dans un peloton • maîtriser l'effet d'aspiration et l'emboîtement lorsqu'en peloton « sillonnage » et « boxing » • Apprendre les forces et faiblesses de ses adversaires • **5% (saison morte) à 15%(en saison)**	• Maîtrise de tous les éléments tactiques relatifs à la discipline • Maintien de ces habiletés tactiques en faisant des rappels périodiques • Maîtriser les forces et faiblesses de ses adversaires • **0% (saison morte) à 10%(en saison) du volume d'entraînement total en fonction**

				du volume d'entraînement total en fonction du mésocycle	**du mésocycle**
objectifs sur le plan psychologique	• Socialiser • Gestion de la frustration par rapport à l'équipement et au positionnement dans l'équipement sportif • Accent sur le plaisir • **0% du volume d'entraînement**	• Socialiser • Gestion de la frustration par rapport à l'équipement sportif et au positionnement dans celui-ci • Accent sur le plaisir • **0% du volume d'entraînement**	• Introduction à la préparation mentale • Confiance et estime de soi • Gestion de stress • **5% du volume d'entraînement total**	• Établissement d'objectifs • Visualisation • Gestion du stress • Confiance et estime de soi • Blocage des pensées négatives • Analyse de sa prestation en fonction de ses objectifs • **10% du volume d'entraînement total**	• Concentration • Visualisation • Gestion de stress • Attention • Blocage des pensées négatives • Contrôle des émotions en fonction des réussites, des échecs et des enjeux • Analyse de sa prestation en fonction de ses objectifs • **10% du volume d'entraînement total**
Volume et niveau des compétitions	• Aucune compétition	• 4 à 8 compétitions • Niveau provincial (Crépuscules au Québec, RDV St Laurent Select, Ian Hume)	• 6 à 12 compétitions • Niveau provincial (crépuscules au Québec, RDV St Laurent Select, Ian Hume) • Championnat canadien niveau développement • Jeux du Canada	• 10 à 15 compétitions • Crépuscules au Québec • RDV St Laurent Select • Ian Hume • Championnat canadien • Championnat de Suisse	• 10 à 15 compétitions • Crépuscules au Québec et en Ontario • RDV St Laurent Select • Ian Hume • Championnat canadien • Championnat de Suisse • Championnat du

					monde • Jeux paralympiques
Ratio entraînement compétition	• Aucune compétition	• 6 à 8 entraînements 1 course	• 10 - 12 entraînements 1 course	• 15-20 entraînements 1 course	• 15-20 entraînements 1 course
Niveau requis de qualification des entraîneurs	• L'essai se fait avec un athlète d'expérience, sous la supervision d'un entraîneur de niveau 1 ou d'un kinésiologue de Parasports Québec	• Niveau 1 • Athlète entraîneur • Éducateur physique ou kinésiologue avec quelques connaissances du parasport • Jumelage avec un entraîneur d'expérience	• Niveau 2 • Jumelage avec un entraîneur d'expérience	• 1 entraîneur-chef de niveau 3 • 2-3 assistants-entraîneurs de niveau 2 minimum	• niveau 3 et 4
Niveau requis de qualification des officiels	• Aucun officiel	• Niveau 1 et 2 d'officiel de la FQA	• Niveau 1 et 2 d'officiel de la FQA	• Niveau 1 et 2 de la FQA et niveau national	• Niveau 1 et 2 de la FQA et niveau international
Services de soutien à la performance	• Aucun	• Club locaux	• Clubs locaux • PARASPORTS QUÉBEC (Programmes de développement)	• Clubs locaux • PARASPORTS QUÉBEC (Équipe du Québec) • INS pour les athlètes identifiés	• Clubs locaux • PARASPORTS QUÉBEC (Équipe du Québec) • INS (Institut national du sport • Préparateurs physiques (travail musculaire) • Médecins spécialisés en sport • Nutritionnistes • Massothérapeutes • Physiothérapeutes • Mécano d'équipe
Évaluation de l'état	• Aucune évaluation à ce stade	• Tests sur la piste réalisés par l'entraîneur	• Tests sur la piste réalisés par	• Tests sur la piste réalisés par	• Tests sur la piste réalisés par

d'entraînement		(30m lancé, 200m lancé, 20m avec départ arrêté)	l'entraîneur (30m lancé, 200m lancé, 20m avec départ arrêté) • Tests en salle de musculation • Tests sur rouleau d'entraînement	l'entraîneur (30m lancé, 200m lancé, 20m avec départ arrêté) • Tests en salle de musculation • Tests sur rouleau d'entraînement • Analyse biomécanique à l'aide de vidéo • Tests sanguins	l'entraîneur (30m lancé, 200m lancé, 20m avec départ arrêté) • Tests en salle de musculation • Tests sur rouleau d'entraînement • Analyse biomécanique à l'aide de vidéo • Tests sanguins • Possibilité de tests en laboratoire (analyse des échanges gazeux, puissance développée sur rouleau, etc.)
Connaissance des règlements	• Apprentissage des épreuves possibles • Initiation aux règles de sécurité sur piste et sur route	• Apprentissage des règles de base de l'athlétisme autant sur route que sur piste • Consignes de départ • Rouler dans son corridor • Rouler à plusieurs et ses contraintes.	• Très bonne compréhension des règlements de base de la discipline • Introduction aux règlements de course en peloton	• Connaissance parfaite des règlements de la discipline • Connaissance des règlements anti-dopage • Être au courant des changements de règlements • L'athlète apprend à tirer avantage des règlements	• Connaissance parfaite des règlements de la discipline • Connaissance des règlements anti-dopage • Être au courant des changements de règlements • L'athlète apprend à tirer avantage des règlements

Aspects psychosociaux	• Acceptation de sa nouvelle situation physique • L'aspect financier et la capacité de se déplacer affectent la rétention des athlètes à ce stade	• Emphase sur l'autonomie physique • L'aspect financier et la capacité de se déplacer affectent toujours la rétention des athlètes à ce stade	• Se perçoit comme un athlète • L'autonomie physique doit être acquise à cette étape • Gestion du temps d'entraînement par rapport aux autres aspects de la vie	• Se perçoit comme un athlète à part entière • Gestion du temps efficace • Libération pour participer à des compétitions à l'extérieur	• Se perçoit comme un athlète à part entière • Gestion du temps efficace • Gestion des relations publiques (médias, entourage)

5e partie : Exigences liées aux programmes contribuant au développement de l'excellence

Règles de la fédération pour sélectionner les athlètes devant être reconnus « élite » et « relève » par le ministère

Compte tenu des caractéristiques de notre sport, il faut savoir que le cheminement en matière de développement de l'excellence est légèrement plus court que dans la majorité des autres sports. Les athlètes débutent habituellement plus tardivement dans la discipline et ne possèdent pas nécessairement un passé sportif. Un athlète peut donc atteindre le stade de performance en moins de quatre ans et le stade d'excellence en six à huit ans. À ce stade, l'athlète doit compétitionner souvent à l'extérieur du Québec et du Canada pour progresser adéquatement.

Diane Roy athlète québécoise féminine paraplégique et Brent Lakatos chez les hommes athlète paraplégique sont parmi les meilleurs au monde depuis plusieurs années. Les athlètes québécois masculins ayant une paraplégie ont plus de difficulté à se démarquer, mais ils s'accrochent tout de même au calibre international.

Dans le but d'identifier nos athlètes adéquatement, tout en respectant l'investissement et le talent de chacun, nous avons conçu un système que nous croyons équitable pour tous.

Règles de Parasports Québec pour sélectionner les athlètes

- Les athlètes qui reçoivent un brevet après avoir rempli les critères d'Athlétisme Canada, obtiennent 50 points d'avance et sont considérés « Excellence » au Québec;
- Pour être reconnu « Élite » au Québec, l'athlète doit, dans l'année ciblée, cumuler trois (3) performances à plus de 80% du record du monde.
- Pour être reconnu « Relève » au Québec, l'athlète doit, dans l'année ciblée, avoir cumulé trois (3) performances entre 70 et 80% du record du monde.

- Pour être reconnu un espoir pour Parasports Québec et le Québec, l'athlète doit avoir un équipement adéquat, participer aux occasions de compétition au Québec, et il doit être suivi par un des entraîneurs autorisés de Parasports Québec.

Dans le cas où il y aurait une ou des égalités et que le nombre de places sur les listes ne nous permettrait pas d'y inclure tous les athlètes ayant atteint nos critères de sélection, les athlètes retenus seront ceux ayant les meilleurs pourcentage d'efficacité en fonction des records du monde. Voici un exemple du calcul en fonction des records mondiaux :

Pourcentage record du monde	Points	Pourcentage record du monde	Points
100%	31	90%	21
99%	30	89%	20
98%	29	88%	19
97%	28	87%	18
96%	27	86%	17
95%	26	85%	16
94%	25	84%	15
93%	24	…	
92%	23	70%	1
91%	22	Si la performance dépasse 100% elle sera bonifiée.	Ex : 102.4% = 33pts

La révision du statut et le calcul du pointage de chaque athlète seront effectués au mois de novembre en fonction des performances réalisées par l'athlète lors de la saison qui vient de prendre fin.

Identification du rôle anticipé des partenaires québécois

Fédération québécoise d'athlétisme (FQA)

- Intégration de courses en fauteuil et d'épreuves de lancer dans certaines des compétitions au calendrier de la fédération;
- Établir le lien entre les clubs d'athlétisme et Parasports Québec afin de faciliter l'intégration d'athlète ayant un handicap à l'intérieur de ceux-ci;
- Collaboration lors des compétitions organisées par Parasports Québec : officiel mineur et prêt d'équipement;
- Collaboration lors des formations d'entraîneurs;
- Collaboration lors des formations d'officiels;
- Article sur le para-athlétisme dans chaque numéro du magazine de la fédération;
- Transmission des résultats lors des compétitions intégrées;
- Transmission de l'information en provenance d'Athlétisme Canada.

Institut national du sport (INS)

- Favoriser la synergie du milieu sportif
- Accès aux programmes de soutien scientifique pour les athlètes identifiés excellence, élite et relève
- Accès aux programmes d'ateliers pour les athlètes identifiés excellence, élite et relève
- Accès aux services reliés à la performance : physiothérapie, médecine du sport, massothérapie, ostéopathie pour les athlètes identifiés excellence, élite et relève
- Accès aux programmes de bourses pour les athlètes identifiés excellence, élite et relève
- Accès aux programmes de l'INFE pour les entraîneurs
- Donner aux athlètes et entraîneurs de niveaux national et international des outils pouvant contribuer à améliorer leurs performances sportives, professionnelles et personnelles
- Faciliter la venue d'experts internationaux
- Faciliter la venue d'événements majeurs au Québec
- Faciliter l'accès à des lieux d'entraînement
- Faciliter l'accès de nos athlètes à des pistes d'athlétisme
- Faciliter l'accès de nos athlètes à des centres de conditionnement physique
- Aide à l'organisation de séminaires ou de colloques
- Aide à l'organisation de conférences pour les entraîneurs, ateliers pratiques et autres stages de perfectionnement
- Aide et support pour les athlètes retraités
- Consultation auprès des employés de l'INS sur différents sujets reliés au développement de l'excellence

Sports Québec

- Favoriser la synergie du milieu sportif (membres et partenaires)
- Favoriser le développement et l'épanouissement de l'athlète
- Favoriser la promotion de la pratique sportive
- Circulation de l'information en regard du sport amateur au Québec
- Organisation de la Semaine des entraîneurs
- Organisation du Gala Sports Québec et intégration des athlètes handicapés
- Organisation des Jeux du Québec et intégration complète de certains parasports
- Faciliter l'accès à plus de programmes de bourses pour les athlètes
- Coordination du Programme national de certification des entraîneurs au Québec
- Coordination du volet théorique ainsi que des stages "multisports" du P.N.C.E
- Organisation de colloques ou séminaires pour les entraîneurs

Centres de réadaptation

- Valorisation de la vie active auprès de la clientèle
- Valoriser les avantages de faire du sport
- Collaboration pour la tenue d'activité de démonstration et d'initiation
- Collaboration pour le recrutement d'individus voulant faire du sport
- Distribution d'information sur Parasports Québec et ces clubs membres

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées (ARLPH)

- Consulter et concerter Parasports Québec sur le développement parasport
- Promouvoir l'accès aux sports pour les personnes handicapées du Québec
- Représenter les besoins et les intérêts des sportifs handicapés auprès des instances publiques et privées

Fondation de l'athlète de l'excellence

- Promouvoir l'excellence sportive et académique chez les athlètes québécois
- Favoriser le développement sportif et académique durant la carrière de l'athlète
- Valoriser la présence de modèles d'excellence, de discipline et de persévérance
- Coordonner, consolider et octroyer des bourses aux athlètes de tous les statuts
- Avoir une représentation adéquate parmi les boursiers, d'athlètes vivant avec un handicap
- Aider l'athlète pour la préparation de son après-carrière
- Mettre sur pied des projets pour favoriser la promotion des athlètes et du sport amateur

Politiques et règles en matière d'engagement des entraîneurs

Considérations importantes

Dans le but d'avoir un modèle d'engagement d'entraîneur tenant compte de notre réalité et de la cohérence avec notre modèle de développement des athlètes, nous avons établi un système tenant compte des paramètres définissant le para-athlétisme au Québec et au Canada.

Pour une question d'équité et de respect pour notre noyau d'entraîneurs ayant plus de 20 ans d'expérience dans ce sport, le système qui sera utilisé est fondé sur celui mis en place dans le dernier cycle de 2009 à 2013. L'utilisation de ce système au cours des douze dernières années nous permet de confirmer qu'il est juste et équitable pour nos entraîneurs. Sa plus grande force est qu'il permet de tenir compte des responsabilités, de la compétence, du temps de charge, des résultats des athlètes, de l'implication nationale et du désir de perfectionnement de l'entraîneur. Cette progression d'échelles et d'exigences est motivante pour les entraîneurs actuels et futurs de Parasports Québec et l'impact auprès des athlètes est assuré.

Formation déficiente

En termes de formation, il faut cependant noter qu'Athlétisme Canada s'est amélioré dans les dernières années à ce niveau il devienne un peu plus proactif dans ce dossier, mais il reste encore beaucoup de chemin à parcourir. L'organisme national a concentré beaucoup d'effort sur les athlètes sélectionnés dans les dernières années au niveau du para-athlétisme, il semble commencer à se préoccuper du processus d'encadrement nécessaire pour amener ces athlètes à un niveau optimal. Au Québec, via Parasports Québec et nos entraîneurs expérimentés, nous arrivons à offrir une formation technique aux futurs entraîneurs de la discipline. Cependant, nos interventions se limitent à ce que l'on considère comme étant le niveau entraîneur sportif et entraîneur de club du nouveau système du PNCE. Athlétisme Canada continue de travailler sur la formation des entraîneurs avec spécialisation au niveau du para-athlétisme le programme pilote du niveau 3 est en cours de validation. Un de nos entraîneurs québécois a d'ailleurs participé activement à la création de cette nouvelle formation qui sera disponible sous peu et qui pourrait aider au recrutement et à la formation spécifique de nouveaux entraîneurs potentiels.

Au Québec, la formation d'entraîneurs spécialisés en para-athlétisme ne s'est pas concrétisée comme il se devrait et nous sommes présentement dans une situation précaire au niveau du bassin d'effectifs disponibles. Un seul nouvel entraîneur, assistant au volet para-athlétisme du club Saint-Laurent Select, s'est greffé au groupe déjà en place dans les dernières années.

Dans le but de maximiser les interventions de qualité dans le futur, et être cohérents avec notre modèle, nous sommes conscients qu'il faudra sensibiliser et développer l'expertise d'autres entraîneurs par rapport au para-athlétisme dans un avenir rapproché.

Notre système

Nous avons donc établi un système global tenant compte des structures d'accueil existantes. Ce système incitera le regroupement d'athlètes et permettra aux entraîneurs basés en particulier dans les grands centres (Montréal, Québec et Sherbrooke) de fournir aux athlètes les services nécessaires au cheminement vers l'excellence. Les adeptes de ce sport étant relativement rares, le nombre d'athlètes encadrés par les entraîneurs est primordial, car nous jugeons que chaque athlète peut bénéficier de la présence d'autres athlètes. Les installations accessibles, les services en sciences du sport, les expertises techniques disponibles et les services administratifs sont également tous des éléments pris en considération dans le but de pourvoir au développement de la discipline. Le modèle est adapté et applicable aux clubs intégrés aux structures existantes pour personnes n'ayant pas d'handicap, et tout aussi applicable aux clubs qui agissent seulement avec la clientèle sportive ayant un handicap en para-athlétisme.

Les objectifs de notre programme d'engagement d'entraîneurs sont :

- Assurer la meilleure expertise d'entraînement pour les athlètes identifiés par le programme;
- Encourager le regroupement d'athlètes et ainsi l'engagement d'entraîneurs à temps plein;
- Assurer une disponibilité optimale pour la gestion du programme global de l'athlète;
- Motiver et encourager le cheminement vers la profession d'entraîneur;
- Encourager et assurer le perfectionnement de façon continue et les liens avec la F.Q.A, A.C. et le PNCE. ;
- Reconnaître financièrement la juste valeur de l'entraîneur (par rapport aux entraîneurs d'athlétisme pour athlètes non handicapés) via les résultats de ses athlètes personnels, de ses interventions ponctuelles avec d'autres, et du temps qu'il alloue à la réalisation de ses objectifs;
- Favoriser et consolider dans la mesure du possible la permanence (temps plein), au sein des centres nationaux et régionaux, des unités de haute performance ou des clubs;
- Établir une synergie entre les différents intervenants à l'intérieur d'une épreuve, d'un groupe d'épreuves et des intervenants de sport dans les structures pour non-handicapés;
- Assurer et développer le lien et l'expertise entre les niveaux régional, provincial, national et international;

Système de base pour l'engagement d'entraîneur et critères d'éligibilité :

Pour être éligible au programme d'engagement d'entraîneur de Parasports Québec, les entraîneurs doivent satisfaire les critères suivants :

- Être certifié de niveau 2 en para-athlétisme (niveau 2 technique encore disponible au Québec);
- Être certifié au minimum avec un volet du niveau III (technique ou théorique);
- Faire partie d'un club et avoir une structure d'accueil ferme et viable;
- Dispenser un minimum de 450 heures d'entraînement par année.

Les effets découlant du système

Les politiques et les règles mises en place via le programme d'engagement d'entraîneurs auront un impact sur la professionnalisation de ceux-ci, car il sera plus intéressant financièrement pour eux de faire des démarches de formation. De plus, leurs spécialisations en termes de connaissances des limitations reliées aux handicaps leur permettront d'être plus efficaces dans les interventions avec de nouveaux adeptes de la discipline. La spécialisation reliée au fauteuil roulant de course, à une prothèse sportive ou le dispositif de lancer, permettra aussi un meilleur encadrement.

- Tous les entraîneurs impliqués seront formés niveau 2 (3 volets de l'ancien système) en para-athlétisme;
- Les entraîneurs impliqués auront plusieurs athlètes sous leur responsabilité;
- Encourager la formation et la création de club;
- Encourager l'intégration de nos athlètes dans les structures déjà existantes de l'athlétisme conventionnel;
- Via les pôles d'entraînement de haut niveau comme celle de Sherbrooke, encourager l'intervention de spécialistes en sciences du sport (préparateur physique, préparateur mental, spécialiste en nutrition, massothérapeute et autres);
- Pour progresser dans le système, les entraîneurs devront être plus présents avec les athlètes sur une base régulière.

La méthode de sélection des entraîneurs

Le milieu du para-athlétisme ne bénéficie pas présentement d'un nombre élevé d'experts en la matière et la sélection des entraîneurs n'a pas été un élément problématique depuis plusieurs années. Présentement, nos critères d'éligibilité suffisent pour réaliser notre sélection. Les montants de source gouvernementale étant reliés à l'engagement d'entraîneurs sont utilisés et disposés selon les normes mises en place dans le *Plan de développement 2009-2013*. Ceci étant dit et en concordance avec notre vision de développement, nous pensons que, dans les prochaines années, notre bassin d'athlètes augmentera et que l'engagement d'autres entraîneurs deviendra alors une nécessité. Les montants disponibles seraient divisés équitablement, selon le système en vigueur. La sélection des entraîneurs se ferait donc en fonction des points suivants :

- Éligibilité des entraîneurs potentiels;
- Le nombre d'athlètes ayant besoin d'encadrement;
- Évaluation des athlètes;
- Évaluation des entraîneurs par le coordonnateur sportif à Parasports Québec;
- Revenus disponibles via le PSDE;
- Revenus disponibles provenant de d'autres sources que le Ministère;

Reconnaissance des structures d'accueil (Champs de responsabilité)				
Exigences minimales	**C.N.E.**	**C.R.E.**	**U.H.P.**	**CLUB**
Installations				
Athlétisme complet (intérieur extérieur)	oui	oui		
Groupe d'épreuve (intérieur extérieur)			oui	oui
Musculation	oui	oui	oui	oui
Sciences du sport				
Médecine sportive et générale	oui	oui	oui	
Services de soutien scientifique	oui	oui	oui	
Encadrement/fréquentation				
Entraîneur financé par le national	oui			
Responsable administratif	oui	oui	oui	oui
Responsable technique	oui	oui	oui	oui
Nombre minimum d'entraîneur	1	1	1	1
Nombre minimum de groupe d'épreuve	3	2	1	1
Temps plein (TP) demi-temps (1/2T) partiel (P)	1 x TP	1 x 1/2T	1 x 1/2T	1 x P
Niveau minimum de certification	3	3	2	2
Nombre minimum de club	1	1	1	1
Athlètes				
Nombre minimum	5	3	2	1
Points minimum	200	150	100	40

Le versement des montants aux entraîneurs

Depuis 2001, le versement des montants aux entraîneurs s'est toujours effectué en janvier de chaque année, selon un système encourageant la spécialisation et l'investissement de l'entraîneur. Les montants ainsi versés représentent les sommes dues pour les interventions de l'année précédente, soit de janvier à décembre. Un seul versement est fait aux entraîneurs éligibles.

Le versement des montants se fera janvier de chaque année selon les points accumulés pour :

- La formation continue de nos entraîneurs;
- Le nombre d'athlètes encadrés;
- Les statuts des athlètes en fonction de leur cheminement;
- L'investissement en temps des entraîneurs (par année);
- Les lieux d'intervention et d'encadrement des athlètes par les entraîneurs;

Tableau de compilation proposé pour 2013-2017

Points donnés pour encadrement des athlètes

Nom de l'entraîneur	Club	Excellence	Élite	Relève	Espoir	Points cumulés
		(60 pts/ ath.)	(30 pts/ ath.)	(15pts/ ath.)	(5pts/ ath)	

Certification des entraîneurs (P.N.C.E.)

Nom de l'entraîneur	Club	Niveau IV	Niveau III ou Comp Dév	Niveau II + Partie C théorique		Points cumulés
		(200 pts)	(75 pts)	(25 pts)		

Champs de responsabilité Des entraîneurs

Nom de l'entraîneur	Club	Centre national d'entraînement	Centre régional d'entraînement	Unité de haute performance	Club	Points cumulés
		(200 pts)	(150 pts)	(100 pts)	(50 pts)	

Disponibilité des entraîneurs

Nom de l'entraîneur	Club	Temps plein 1800h	½ temps 900h	Temps partiel		Points cumulés
		(1000 pts)	(250 pts)	(150 pts)		

Conclusion du modèle d'engagement d'entraîneur

Malgré certaines lacunes reliées à la formation des entraîneurs en termes de spécialisation pour le para-athlétisme, nous croyons que notre système peut être une source de motivation pour les entraîneurs désireux de progresser dans notre milieu. Les facteurs confirmant l'éligibilité au programme sont directement reliés à la professionnalisation des entraîneurs et encouragent donc les intervenants à se spécialiser davantage.

Montant PSDE souhaité relier à l'engagement d'entraîneurs pour 2013-2017 : 15 000$

Les projets de développement de l'excellence pour lesquels nous demandons un soutien financier

Priorité	Titre du projet	$ Budgété	$ Demandé
1	Honoraires pour coordination de l'excellence	25 050 $	10 000 $
2	Honoraires d'entraîneurs provinciaux	115 000 $	15 000 $
3	Championnat canadien d'athlétisme 2013	22 000 $	10 000 $
4	Jeux du Canada – Camps d'entraînement	8 500 $	4 000 $
5	Camp d'entraînement hivernal dans le sud	20 000 $	8 000 $
6	Championnat de Suisse	25 000 $	10 000 $
7	Perfectionnement des entraîneurs	5 000 $	2 000 $
8	Boiling point	12 500 $	5 000 $
9	Marathons internationaux	21 000 $	10 000 $
	Total	**254 050 $**	**74 000 $**

Discipline :	Para-athlétisme		
Nom du projet :	Honoraires pour coordination de l'excellence	Date de début du projet :	Mai 2013
Priorité du projet :	*1*	Nombre de jours :	210
Catégorie de projet :	**Entraînement de l'équipe ou des équipes du Québec**	Lieu :	Montréal
Structure d'encadrement :	*Parasports Québec*		
Nom des responsables :	*César Nicolaï*	*Autre responsable*	

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes :

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.
4. Autres, préciser

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Revenus	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Subvention attendue du MELS	10 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	15 050,00 $	
Participation des athlètes		
Autres (nommer)	- $	
Total	**25 050,00 $**	

Dépenses	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Frais de déplacement	500,00 $	
Frais d'hébergement	600,00 $	
Frais de repas	350,00 $	
Honoraires de contractuels	20 000,00 $	
Matériel d'entraînement	- $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux	- $	
Avantages sociaux	3 600,00 $	
Total	**25 050,00 $**	

Discipline :	Para-athlétisme		
Nom du projet :	Honoraires d'entraîneurs provinciaux	Date de début du projet :	Mai 2013
Priorité du projet :	*2*	Nombre de jours :	210
Catégorie de projet :	**Entraînement de l'équipe ou des équipes du Québec**	Lieu :	Province de Québec
Structure d'encadrement :	*Parasports Québec*		
Nom des responsables :	*César Nicolaï*	*Autre responsable*	

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes :

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.
4. Autres, préciser

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Revenus	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Subvention attendue du MELS	15 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	20 000,00 $	
Participation des athlètes		
Autres (AC)	80 000,00 $	
Total	**115 000,00 $**	

Dépenses	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Frais de déplacement	- $	
Frais d'hébergement	- $	
Frais de repas	- $	
Honoraires de contractuels	115 000,00 $	
Matériel d'entraînement	- $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux	- $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**115 000,00 $**	

Discipline :	Para-athlétisme		
Nom du projet :	Championnat canadien d'athlétisme 2013	Date de début du projet :	Juin 2013
Priorité du projet :	*3*	Nombre de jours :	4
Catégorie de projet :	**Compétitions de l'équipe ou des équipes du Québec**	Lieu :	Moncton, Nouveau Brunswick
Structure d'encadrement :	*Parasports Québec*		
Nom des responsables :	*César Nicolaï*	*Autre responsable*	

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes :

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.
4. Autres, préciser

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Revenus	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Subvention attendue du MELS	10 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	7 000,00 $	
Participation des athlètes	5 000,00 $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**22 000,00 $**	

Dépenses	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Frais de déplacement	15 000,00 $	
Frais d'hébergement	6 000,00 $	
Frais de repas	1 000,00 $	
Honoraires de contractuels		
Matériel d'entraînement	- $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux	- $	
Autres		
Total	**22 000,00 $**	

Discipline :	Para-athlétisme		
Nom du projet :	Jeux du Canada – Camps d'entraînement	Date de début du projet :	Été 2013
Priorité du projet :	*4*	Nombre de jours :	5
Catégorie de projet :	**Préparation spécifique de l'équipe du Québec en vue des Jeux du Canada**	Lieu :	Canada
Structure d'encadrement :	*Parasports Québec*		
Nom des responsables :	*César Nicolaï*	*Autre responsable*	

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes :

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.
4. Autres, préciser

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Revenus	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Subvention attendue du MELS	4 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	3 500,00 $	
Participation des athlètes	1 000,00 $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**8 500,00 $**	

Dépenses	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Frais de déplacement	4 000,00 $	
Frais d'hébergement	1 000,00 $	
Frais de repas	500,00 $	
Honoraires de contractuels	1 500,00 $	
Matériel d'entraînement	1 000,00 $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux	- $	
Autres (Inscriptions)	500,00 $	
Total	**8 500,00 $**	

Discipline :	Para-athlétisme		
Nom du projet :	Camp d'entraînement hivernal dans le Sud	Date de début du projet :	Mars 2014
Priorité du projet :	*5*	Nombre de jours :	21
Catégorie de projet :	**Entraînement de l'équipe ou des équipes du Québec**	Lieu :	Clermont, Floride
Structure d'encadrement :	*Parasports Québec*		
Nom des responsables :	*César Nicolaï*	*Autre responsable*	

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes :

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.
4. Autres, préciser

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Revenus	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Subvention attendue du MELS	8 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	5 000,00 $	
Participation des athlètes	1 000,00 $	
Autres (AC)	6 000,00 $	
Total	**20 000,00 $**	

Dépenses	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Frais de déplacement	6 000,00 $	
Frais d'hébergement	12 000,00 $	
Frais de repas	1 000,00 $	
Honoraires de contractuels		
Matériel d'entraînement	1 000,00 $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux	- $	
Autres (nommer)		
Total	**20 000,00 $**	

Discipline :	Para-athlétisme		
Nom du projet :	Championnat de Suisse	Date de début du projet :	25 au 30 Mai 2013
Priorité du projet :	*6*	Nombre de jours :	6
Catégorie de projet :	**Entraînement de l'équipe ou des équipes du Québec**	Lieu :	Pratteln, Suisses
Structure d'encadrement :	*Parasports Québec*		
Nom des responsables :	*César Nicolaï*	*Autre responsable*	

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes :

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.
4. Autres, préciser

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Revenus	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Subvention attendue du MELS	10 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	5 000,00 $	
Participation des athlètes	10 000,00 $	
Autres (nommer)		
Total	**25 000,00 $**	

Dépenses	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Frais de déplacement	18 000,00 $	
Frais d'hébergement	5 000,00 $	
Frais de repas	2 000,00 $	
Honoraires de contractuels		
Matériel d'entraînement	- $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux	- $	
Autres (nommer)		
Total	**25 000,00 $**	

Discipline :	Para-athlétisme		
Nom du projet :	Perfectionnement des entraîneurs	Date de début du projet :	2013
Priorité du projet :	7	Nombre de jours :	À déterminer
Catégorie de projet :	**Perfectionnement des entraîneurs**	Lieu :	Province de Québec ou Canada
Structure d'encadrement :	*Parasports Québec*		
Nom des responsables :	*César Nicolaï*	*Autre responsable*	

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes :

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.
4. Autres, préciser

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Revenus	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Subvention attendue du MELS	2 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	3 000,00 $	
Participation des athlètes		
Autres (nommer)	- $	
Total	**5 000,00 $**	

Dépenses	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Frais de déplacement	2 000,00 $	
Frais d'hébergement	1 000,00 $	
Frais de repas	500,00 $	
Honoraires de contractuels		
Matériel d'entraînement	- $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux	- $	
Frais d'inscription	1 500,00 $	
Total	**5 000,00 $**	

Discipline :	Para-athlétisme		
Nom du projet :	Boiling point	Date de début du projet :	6 juillet 2013
Priorité du projet :	*8*	Nombre de jours :	1
Catégorie de projet :	**Compétitions de l'équipe ou des équipes du Québec**	Lieu :	Windsor, Ontario
Structure d'encadrement :	*Parasports Québec*		
Nom des responsables :	*César Nicolaï*	*Autre responsable*	

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes :

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.
4. Autres, préciser

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Revenus	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Subvention attendue du MELS	5 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	5 000,00 $	
Participation des athlètes	2 500,00 $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**12 500,00 $**	

Dépenses	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Frais de déplacement	10 000,00 $	
Frais d'hébergement	2 000,00 $	
Frais de repas	500,00 $	
Honoraires de contractuels		
Matériel d'entraînement	- $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux	- $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**12 500,00 $**	

Discipline :	Para-athlétisme		
Nom du projet :	Marathons internationaux	Date de début du projet :	Automne 2013
Priorité du projet :	*9*	Nombre de jours :	6
Catégorie de projet :	**Compétitions de l'équipe ou des équipes du Québec**	Lieu : Oïta, Japon, Boston et New-York, USA et London, England	
Structure d'encadrement :	*Parasports Québec*		
Nom des responsables :	*César Nicolaï*	*Autre responsable*	

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes :

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.
4. Autres, préciser

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Revenus	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Subvention attendue du MELS	10 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	5 000,00 $	
Participation des athlètes	6 000,00 $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**21 000,00 $**	

Dépenses	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Frais de déplacement	15 000,00 $	
Frais d'hébergement	5 000,00 $	
Frais de repas	1 000,00 $	
Honoraires de contractuels		
Matériel d'entraînement	- $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux	- $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**21 000,00 $**	

La stratégie de diffusion du plan de développement de l'excellence auprès des membres et des partenaires

Description des moyens privilégiés pour la diffusion du plan 2013-2014

Le bassin quand même assez restreint d'athlètes pratiquant la discipline a été pour Parasports Québec un facteur favorisant la diffusion de l'information. Notre association a toujours été proche de ses membres, les contacts directs avec les athlètes sont valorisés et ils sont appréciés de ceux-ci. De plus, la présence d'un coordonnateur au développement de l'excellence depuis 2001 favorise indéniablement la diffusion de l'information et le bon déroulement des activités reliées à l'atteinte des plus hauts sommets en para-athlétisme.

Voici un ensemble de moyens, assortis d'échéanciers, en vue d'une diffusion efficace du plan :

Moyens de diffusion	Échéancier
1. En compagnie des membres du comité ayant travaillé à l'élaboration du plan, **organiser un colloque** pour tous les entraîneurs intervenant en athlétisme et leur présenter le plan de développement pour 2013-2017.	Juin 2013
2. Rendre disponible via notre site Internet, le plan de développement d'athlétisme pour 2013-2017.	Juillet 2013
3. Regrouper les athlètes de chacun des clubs et aller les rencontrer dans leur milieu d'entraînement pour leur expliquer la vision de Parasports Québec et de son comité d'experts en regard de l'athlétisme	Septembre 2013
4. Rencontrer directement nos partenaires : les centres de réadaptation du Québec (IRGLM, IRDPQ, et autres), les centres d'entraînement adaptés (Viomax et autres), les associations régionales de loisirs pour personnes handicapées du Québec (ARLPH), les organismes municipaux d'activités sportives, les institutions d'enseignement spécialisées (écoles, CEGEP et autres) et les organismes de soutien des personnes handicapées tels l'OPHQ, APQ, DMC, ACAF, Défi Sportif et autres.	Septembre 2013